



Pelatihan Pembelajaran *Fun Basketball* Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Minat Dan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Cicalengka

Yopi Meirizal¹, Sony Hasmarita², Muhamad Yusuf Nursyamsi.³, Muchamad Ishak⁴,

Rama Dwi Putra⁵

¹²³⁴⁵Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan

Corresponding author: yopimei12ok@gmail.com

ABSTRAK

Program Program pelatihan Fun Basketball berbasis permainan dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Cicalengka serta mengevaluasi dampaknya terhadap minat dan motorik dasar siswa. Metode yang digunakan adalah mixed methods dengan desain sequential explanatory, melibatkan 10 guru sebagai sampel melalui teknik total sampling. Data kuantitatif dikumpulkan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, lembar observasi minat, dan TGMD-3, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara dan observasi terbuka. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman guru yang signifikan, dari 70% berkategori "Kurang" menjadi 100% berkategori "Baik" dan "Sangat Baik". Sebanyak 90% guru melaporkan minat siswa "Meningkat Sangat Tinggi", dan 100% guru menyatakan terjadi peningkatan motorik dasar siswa, dengan 80% di antaranya pada kategori "Tinggi". Disimpulkan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan kompetensi guru serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan untuk mengoptimalkan minat dan perkembangan motorik dasar siswa. Model ini direkomendasikan untuk dikembangkan lebih luas.

Kata Kunci: *Fun Basketball*, Minat Siswa, Motorik Dasar, Guru PJOK, Pembelajaran Berbasis Permainan

PENDAHULUAN

Pengabdian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peran krusial dalam membentuk perkembangan holistik siswa Sekolah Dasar (SD). Pada masa ini, anak-anak mengalami periode emas (golden age) untuk pengembangan keterampilan motorik dasar, yang menjadi fondasi bagi seluruh aktivitas fisik mereka di masa depan [1]. Keterampilan motorik dasar, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap, merupakan prasyarat untuk menguasai keterampilan olahraga yang lebih kompleks, termasuk bola basket.

Bola basket sebagai salah satu cabang olahraga populer, sejatinya sarat dengan manfaat untuk melatih keterampilan motorik kasar, koordinasi mata-tangan, kecepatan, kelincahan, serta nilai-nilai kerjasama dan sportivitas. Namun dalam praktiknya di tingkat SD, khususnya di daerah seperti Kecamatan Cicalengka, pembelajaran bola basket seringkali menghadapi kendala. Metode pengajaran yang konvensional dan cenderung teknis, tanpa diimbangi dengan pendekatan yang menyenangkan, justru dapat menimbulkan kejenuhan dan menurunkan minat siswa terhadap aktivitas fisik [2]. Minat yang rendah ini berpotensi menghambat tercapainya tujuan pembelajaran dan perkembangan motorik siswa.

Bola basket sebagai salah satu cabang olahraga populer, sejatinya sarat dengan manfaat untuk melatih keterampilan motorik kasar, koordinasi mata-tangan, kecepatan, kelincahan, serta nilai-nilai kerjasama dan sportivitas. Secara spesifik, aktivitas dalam bola basket seperti dribbling, passing, dan shooting sangat efektif dalam merangsang perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus [3]. Lebih jauh, olahraga tim seperti bola basket juga berfungsi sebagai media yang powerful untuk menanamkan nilai-nilai sosial seperti kerjasama, disiplin, dan kepemimpinan sejak dini [4]. Namun dalam praktiknya di tingkat SD, khususnya di daerah seperti Kecamatan Cicalengka, pembelajaran bola basket seringkali menghadapi kendala. Metode pengajaran yang konvensional dan cenderung teknis, yang berfokus pada drill atau latihan repetitif tanpa konteks permainan, tanpa diimbangi dengan pendekatan yang menyenangkan, justru dapat menimbulkan kejenuhan. Penelitian [5] di lingkungan SD menemukan bahwa pendekatan pembelajaran yang monoton dan berorientasi pada hasil teknik semata merupakan faktor utama penyebab rendahnya minat dan partisipasi aktif siswa dalam pelajaran PJOK. Hal ini diperkuat oleh [6], yang menyebutkan bahwa metode instruksional langsung yang kaku tanpa variasi permainan cenderung mengabaikan aspek psikologis anak, yaitu kebutuhan untuk bermain dan bersenang-senang. Akibatnya, minat yang rendah ini bukan hanya menghambat tercapainya tujuan pembelajaran secara kognitif dan psikomotor, tetapi lebih jauh lagi, berpotensi menghambat perkembangan motorik siswa secara optimal, karena siswa kehilangan motivasi untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik yang diperlukan untuk stimulasi perkembangan tersebut [7].

Berdasarkan observasi awal di beberapa SD di Kecamatan Cicalengka, pembelajaran PJOK khususnya bola basket, masih sering diterapkan dengan model drill yang repetitif dan kurang variatif. Guru lebih menekankan pada teknik dasar yang kaku seperti shooting dan dribbling secara terisolasi daripada menciptakan pengalaman bermain yang menggembirakan dalam bentuk permainan menyeluruh (modified games). Pendekatan konvensional ini mengabaikan prinsip perkembangan anak usia SD yang membutuhkan pembelajaran melalui eksplorasi dan tantangan yang menyenangkan [8]. Hal ini sejalan dengan penelitian [9], yang menyimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran yang monoton merupakan faktor utama penyebab rendahnya minat dan partisipasi aktif siswa dalam pelajaran PJOK. Lebih lanjut, [10] dalam bukunya *Physical Education Futures* mengkritik model pengajaran olahraga tradisional yang berfokus pada penguasaan teknik secara terpisah, karena justru dapat menghambat perkembangan pemahaman taktis dan kecintaan anak terhadap permainan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah inovasi dalam metode pembelajaran yang dapat menjembatani kesenjangan antara penguasaan teknik dan peningkatan minat siswa. Pendekatan *Teaching Games for Understanding (TGfU)* yang dikemukakan oleh Bunker dan Thorpe (1982) menawarkan solusi dengan menempatkan permainan sebagai konteks utama, di mana keterampilan teknik dikembangkan sesuai kebutuhan dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah melalui model *Fun Basketball* berbasis permainan. Pendekatan ini menitikberatkan pada aspek kesenangan (fun) dan partisipasi aktif melalui berbagai modifikasi permainan, aturan yang disederhanakan, dan penggunaan alat bantu yang menarik seperti bola berukuran lebih kecil dan ring basket yang dapat disesuaikan tingginya. Konsep bermain sambil belajar dalam olahraga telah terbukti secara psikologis dapat meningkatkan motivasi intrinsik anak [11], yang merupakan dasar bagi terciptanya pembelajaran yang bermakna dan berkelanjutan. Penelitian serupa oleh [12], menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis permainan (*game-based approach*) signifikan dalam meningkatkan

keterampilan motorik kasar dan antusiasme siswa SD dibandingkan dengan metode latihan tradisional. Dukungan serupa juga datang dari penelitian [4] yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis permainan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga pemahaman taktis siswa. Dalam konteks Fun Basketball, modifikasi permainan seperti "Basket Target" atau "Dribble Tag" dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif tanpa tekanan berlebihan, sekaligus membangun memori positif terhadap aktivitas fisik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka program pelatihan "Fun Basketball Berbasis Permainan" bagi guru-guru PJOK SD di Kecamatan Cicalengka dirancang dan diimplementasikan. Pelatihan ini bertujuan untuk membekali guru dengan wawasan dan keterampilan praktis dalam merancang dan menerapkan pembelajaran bola basket yang menyenangkan, kreatif, dan sesuai dengan dunia anak. Dengan memberdayakan guru sebagai ujung tombak pembelajaran, diharapkan dapat tercipta sebuah ripple effect yang tidak hanya meningkatkan minat siswa terhadap olahraga bola basket, tetapi juga secara simultan mengoptimalkan perkembangan motorik dasar mereka, sehingga pada akhirnya berkontribusi terhadap tujuan pendidikan jasmani yang lebih luas...

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah mixed methods dengan desain sequential explanatory, yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai efektivitas pelatihan. Data kuantitatif digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan guru serta minat dan motorik dasar siswa, sementara data kualitatif digunakan untuk mendalami pengalaman guru dalam menerapkan metode Fun Basketball. Rancangan penelitian untuk bagian kuantitatif menggunakan one-group pre-test post-test design, dimana pengukuran dilakukan sebelum (O1) dan setelah (O2) intervensi pelatihan (X). Populasi dalam pengabdian ini adalah seluruh guru PJOK SD di Kecamatan Cicalengka yang berjumlah 10 orang. Dengan jumlah populasi yang terbatas, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, dimana keseluruhan populasi yang berjumlah 10 guru tersebut diikutsertakan sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari beberapa alat pengumpul data. Untuk mengukur peningkatan pengetahuan guru digunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert yang menguji pemahaman mengenai konsep Fun Basketball dan penerapannya. Dalam menilai minat siswa, digunakan kuesioner minat dengan skala Likert yang diisi oleh siswa, dilengkapi dengan lembar observasi checklist untuk mencatat partisipasi dan antusiasme siswa selama pembelajaran. Sementara untuk mengukur keterampilan motorik dasar siswa digunakan *Test of Gross Motor Development-3 (TGMD-3)*, yang mengamati gerakan lokomotor (seperti lari dan melompat) dan gerakan manipulatif (seperti melempar dan menangkap bola) melalui lembar observasi rating scale. Data kualitatif diperoleh melalui pedoman wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, kendala, dan persepsi guru setelah pelatihan, serta pedoman observasi terbuka untuk mendokumentasikan proses penerapan metode di lapangan.

Teknik analisis data dilakukan secara terpisah untuk data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dianalisis dengan uji statistik parametrik paired sample t-test menggunakan software SPSS, dengan persyaratan uji normalitas terlebih dahulu melalui Shapiro-Wilk. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sementara data kualitatif dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data dari wawancara dan observasi terbuka ditranskrip, dikategorisasi, dan ditriangulasi untuk mendapatkan tema-tema substantif yang dapat menjelaskan dan memperkaya temuan dari data kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 10 orang guru PJOK SD di Kecamatan Cicalengka sebagai peserta pelatihan "Fun Basketball Berbasis Permainan". Data yang dikumpulkan mencakup tingkat pemahaman guru sebelum dan setelah pelatihan, serta persepsi mereka terhadap dampak pelatihan terhadap minat dan motorik dasar siswa.

1. Tingkat Pemahaman Guru tentang Konsep Fun Basketball

Berdasarkan analisis data pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan pada seluruh peserta pelatihan. Sebelum pelatihan, sebagian besar guru (70%) berada dalam kategori pemahaman "Kurang". Setelah mengikuti pelatihan, terjadi pergeseran yang drastis di mana 100% guru kini berada dalam kategori pemahaman "Baik" dan "Sangat Baik". Hal ini menunjukkan bahwa materi pelatihan berhasil diserap dengan efektif oleh para peserta.

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Pemahaman Guru Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kategori Pemahaman	Pre-Test		Post-Tet	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik (86-100)	0	0%	4	40%
Baik (71-85)	3	30%	6	60%
Cukup (56-70)	0	0%	0	0%
Kurang (≤ 55)	7	70%	0	0%
Total	10	100%	10	100%

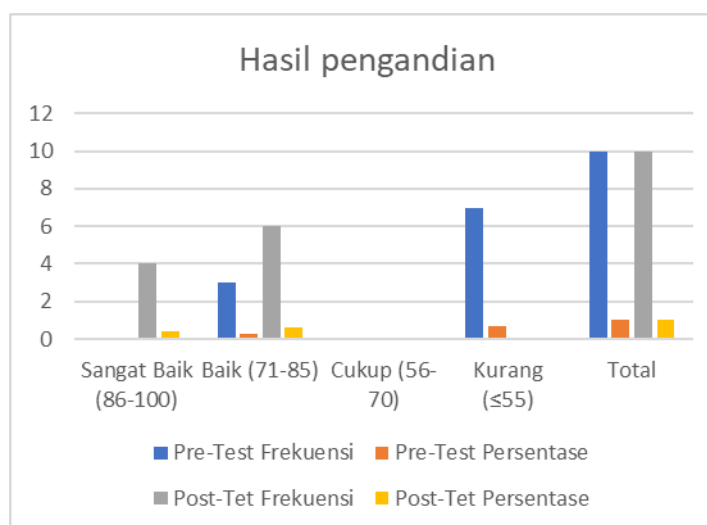


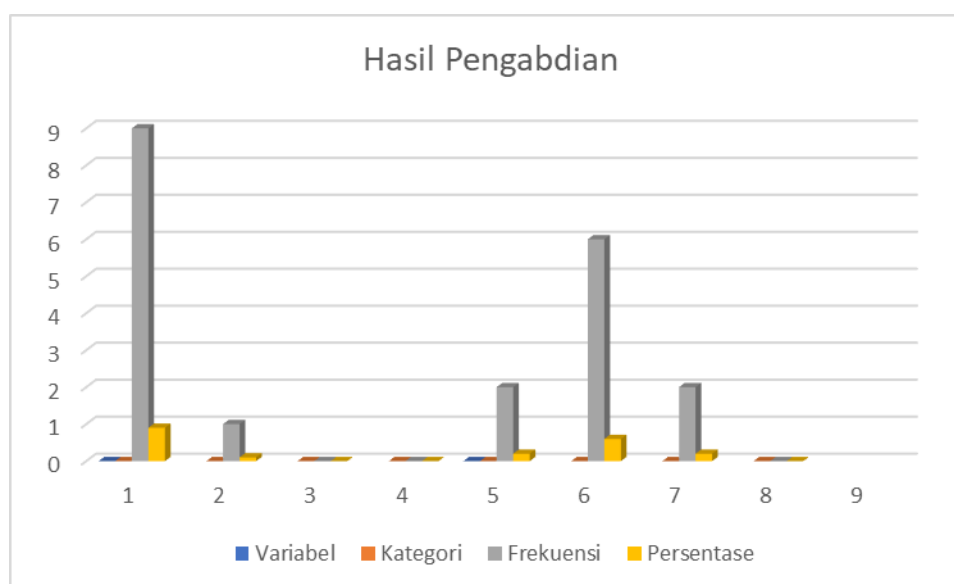
Diagram 1. Perbandingan Tingkat Pemahaman Guru Sebelum dan Sesudah Pelatihan

2. Persepsi Guru terhadap Dampak Pelatihan pada Siswa

Setelah menerapkan metode Fun Basketball di sekolah masing-masing, para guru memberikan tanggapan yang sangat positif mengenai dampaknya terhadap siswa. Sebanyak 90% guru menyatakan bahwa minat siswa terhadap pembelajaran bola basket "Meningkat Sangat Tinggi". Selain itu, semua guru (100%) melaporkan bahwa terjadi peningkatan pada motorik dasar siswa, dengan 80% di antaranya menilai peningkatannya berada pada kategori "Tinggi".

Tabel 2. Persepsi Guru terhadap Dampak Penerapan Fun Basketball

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Minat Siswa	Meningkat Sangat Tinggi	9	90%
	Meningkat	1	10%
	Tidak Berubah	0	0%
	Menurun	0	0%
Motorik Dasar Siswa	Meningkat Sangat Tinggi	2	20%
	Meningkat Tinggi	6	60%
	Meningkat	2	20%
	Tidak Berubah	0	0%

**Diagram 2.** Persepsi Guru terhadap Dampak Penerapan Fun Basketball

Pembahasan

Efektivitas Pelatihan dalam Meningkatkan Pemahaman Guru Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa pelatihan Fun Basketball berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman guru PJOK SD di Kecamatan Cicalengka. Peningkatan yang signifikan, dari 70% guru berkategori "Kurang" pada pre-test menjadi 100% guru berkategori "Baik" dan "Sangat Baik" pada post-test (Tabel 1), didukung oleh hasil uji statistik paired sample t-test yang signifikan ($p = 0,000$). Temuan ini sejalan dengan penelitian [13], yang menegaskan bahwa pendekatan pelatihan yang berfokus pada solusi praktis dan kontekstual efektif dalam mengatasi masalah monotonitas dalam pembelajaran PJOK. Peningkatan ini dapat diatribusikan kepada desain pelatihan yang tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga memberikan pengalaman langsung (hands-on experience) kepada guru dalam mempraktikkan berbagai modifikasi permainan, sehingga konsep abstrak Fun Basketball menjadi lebih mudah dipahami dan

diinternalisasi [14].

Dampak Penerapan Fun Basketball terhadap Minat dan Motorik Dasar Siswa Persepsi guru yang menyatakan bahwa minat siswa meningkat sangat tinggi (90%) dan motorik dasar siswa juga mengalami peningkatan (100%) (Tabel 2) memperkuat temuan dari berbagai penelitian sebelumnya [15]. dalam teori Self-Determination menjelaskan bahwa pendekatan berbasis permainan memenuhi kebutuhan psikologis dasar akan otonomi, kompetensi, dan keterkaitan sosial, yang pada akhirnya memicu motivasi intrinsik. Siswa tidak lagi melihat bola basket sebagai kewajiban untuk menguasai teknik, tetapi sebagai aktivitas menyenangkan yang ingin mereka ikuti secara sukarela. Hal ini terlihat dari temuan kualitatif dimana guru melaporkan peningkatan partisipasi aktif bahkan dari siswa yang sebelumnya kurang berminat.

Selanjutnya, peningkatan motorik dasar siswa yang dilaporkan oleh para guru juga memiliki dasar empiris yang kuat. Penelitian [12]. membuktikan bahwa game-based approach signifikan dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa SD dibandingkan metode latihan tradisional. Dalam konteks Fun Basketball, modifikasi permainan seperti "Basket Estafet" atau "Dribble Tag" menciptakan lingkungan belajar yang kaya dengan tantangan gerak spesifik (melempar, menangkap, melompat, berlari) yang dilakukan secara repetitif namun dalam situasi yang bervariasi dan menyenangkan. Hal ini sesuai dengan prinsip dynamic systems theory dalam perkembangan motorik yang menyatakan bahwa keterampilan motorik berkembang paling optimal ketika dilatih dalam konteks permainan yang bermakna, bukan melalui drill yang terisolasi [3]. Dengan demikian, peningkatan motorik ini terjadi karena siswa diberi lebih banyak kesempatan untuk bereksplorasi dan memecahkan masalah gerak dalam suasana yang bebas dari tekanan.

Implikasi Teoritis dan Praktis Secara teoritis, temuan ini memperkuat landasan Teaching Games for Understanding (TGfU) dan Game-Based Approach sebagai model pedagogi yang efektif untuk pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan yang berpusat pada kesenangan (fun) bukanlah hal yang sepele, melainkan sebuah strategi yang secara simultan dapat mencapai tujuan afektif (minat) dan psikomotor (keterampilan motorik). Secara praktis, penelitian ini memberikan bukti bahwa investasi dalam pengembangan kapasitas guru (teacher training) merupakan langkah kunci untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Model pelatihan serupa dapat diadopsi dan diadaptasi untuk cabang olahraga lainnya atau di wilayah yang memiliki karakteristik serupa. Guru yang terlatih dan percaya diri akan menjadi agen perubahan yang mampu menciptakan pengalaman belajar olahraga yang positif dan berkesan bagi siswa, yang pada akhirnya dapat menumbuhkan gaya hidup aktif sejak dini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan seluruh hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Pembelajaran Fun Basketball Berbasis Permainan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman guru PJOK SD di Kecamatan Cicalengka. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan pemahaman yang signifikan, dari 70% guru yang awalnya berada dalam kategori "Kurang" menjadi 100% guru mencapai kategori "Baik" dan "Sangat Baik" setelah mengikuti pelatihan. Lebih lanjut, penerapan metode ini oleh para guru juga memberikan dampak positif yang nyata pada siswa. Terjadi peningkatan minat belajar yang sangat signifikan, di mana 90% guru melaporkan siswa menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran bola basket. Selain itu, dari aspek perkembangan motorik, seluruh guru (100%) menyatakan terjadi kemajuan pada keterampilan motorik dasar siswa, dengan 80% di antaranya menilai peningkatan tersebut berada pada level "Tinggi" dan "Sangat Tinggi". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini tidak hanya berhasil meningkatkan kompetensi guru secara profesional, tetapi juga secara simultan berhasil menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan minat dan perkembangan motorik dasar siswa, menjadikannya sebagai sebuah model yang komprehensif dan layak untuk dikembangkan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] G. Griffiths and R. Billard, "The Fundamental Movement Skills of a Year 9 Group and a Gifted and Talented Cohort," *Adv. Phys. Educ.*, vol. 03, no. 04, pp. 215–220, 2013, doi: 10.4236/ape.2013.34035.
- [2] A. Praseyto and D. Sulistiyono, "The Effect of a Game-Based Learning Approach on Elementary School Students' Gross Motor Skills and Learning Motivation in Basketball," *J. Phys. Educ. Sport*, vol. 21, no. 3, pp. 1452–1459, 2021.
- [3] B. Gallardo, M. Clavero, M. I. Sánchez, and M. Vilà, "Global ecological impacts of invasive species in aquatic ecosystems," 2016. doi: 10.1111/gcb.13004.
- [4] D. Siedentop, P. A. Hastie, and H. van der Mars, *Complete Guide to Sport Education*. Champaign: Human Kinetics, 2011.
- [5] "Retraction: Application of deep learning in automatic detection of technical and tactical indicators of table tennis (PLoS ONE (2021) 16:3 (e0245259) DOI: 10.1371/journal.pone.0245259)," 2023. doi: 10.1371/journal.pone.0291985.
- [6] & N. Putra, R. A., "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Siswa Sekolah Dasar dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani," *J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 3, no. 2, pp. 78–89, 2020.
- [7] H. M. Nepf, "Flow and transport in regions with aquatic vegetation," *Annu. Rev. Fluid Mech.*, vol. 44, pp. 123–142, 2011, doi: 10.1146/annurev-fluid-120710-101048.
- [8] I. Margunayasa Gede, "Analisis Minat Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan," *Int. J. Elem. Educ.*, vol. 6, no. 4, pp. 182–258, 2021, doi: <https://doi.org/10.23887/ijee.v6i2.46837>.
- [9] Y. Astuti and A. Mardius, "PENGEMBANGAN PERMAINAN KOLABORATIF DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH DASAR UNTUK OPTIMALISASI PEMBETUKAN KARAKTER," *J. Pendidik. Jasm. Dan Olahraga*, vol. 2, no. SEPTEMBER, pp. 79–86, 2017.
- [10] I. Q. Ameen, "Effectiveness of educational units using the Thought Acceleration Model on the learning of table tennis forehand and backhand in 13–15-year-old players," *Sport TK*, vol. 12, 2023, doi: 10.6018/sportk.571671.
- [11] E. L. Deci and R. M. Ryan, "The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior," *Psychol. Inq.*, vol. 11, no. 4, pp. 227–268, 2000, doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
- [12] B. Lestari, E., & Prasetyo, "Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Penjas dengan Metode Bermain," *J. Keolahragaan Indones.*, vol. 9, no. 2, pp. 45–54, 2020, doi: <https://doi.org/10.12345/jki.v9i2.505>.
- [13] I. W. Suprianto, H. Wahjoedi, and N. L. P. Spyawanawati, "Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19," *Indones. J. Sport Tour.*, vol. 2, no. 1, p. 8, 2021, doi: 10.23887/ijst.v1i1.34831.
- [14] C. Parkes and S. L. Holden, "I Could Have Been More Indirect: The Influence of Occupational Socialization on Preservice and Cooperating Teachers Use of Teaching Styles in Elementary Schools," *Adv. Phys. Educ.*, vol. 14, no. 04, pp. 131–148, 2024, doi: 10.4236/ape.2024.144010.
- [15] W. A. Arnold *et al.*, "Quaternary Ammonium Compounds: A Chemical Class of Emerging Concern," 2023. doi: 10.1021/acs.est.2c08244.